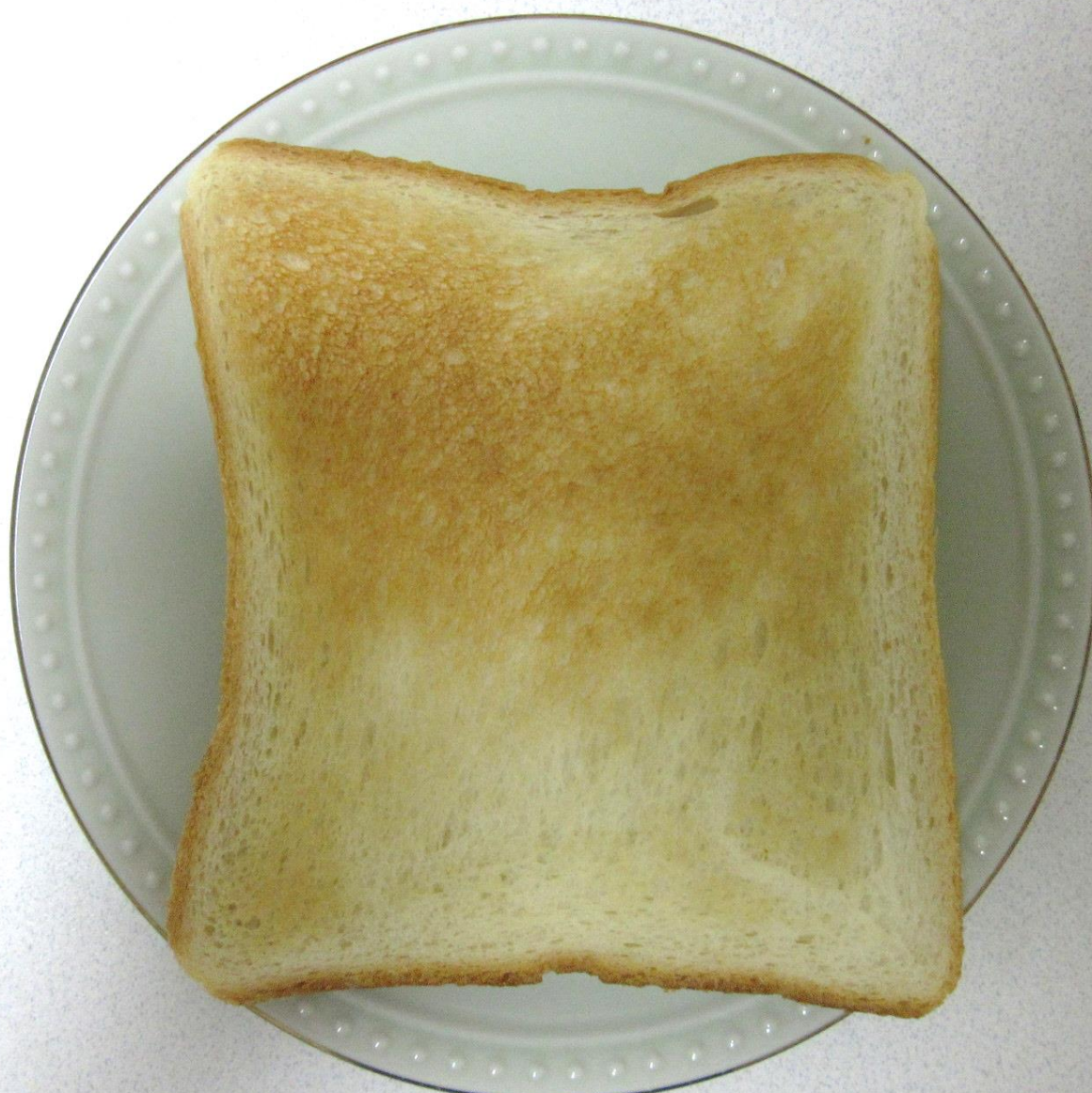




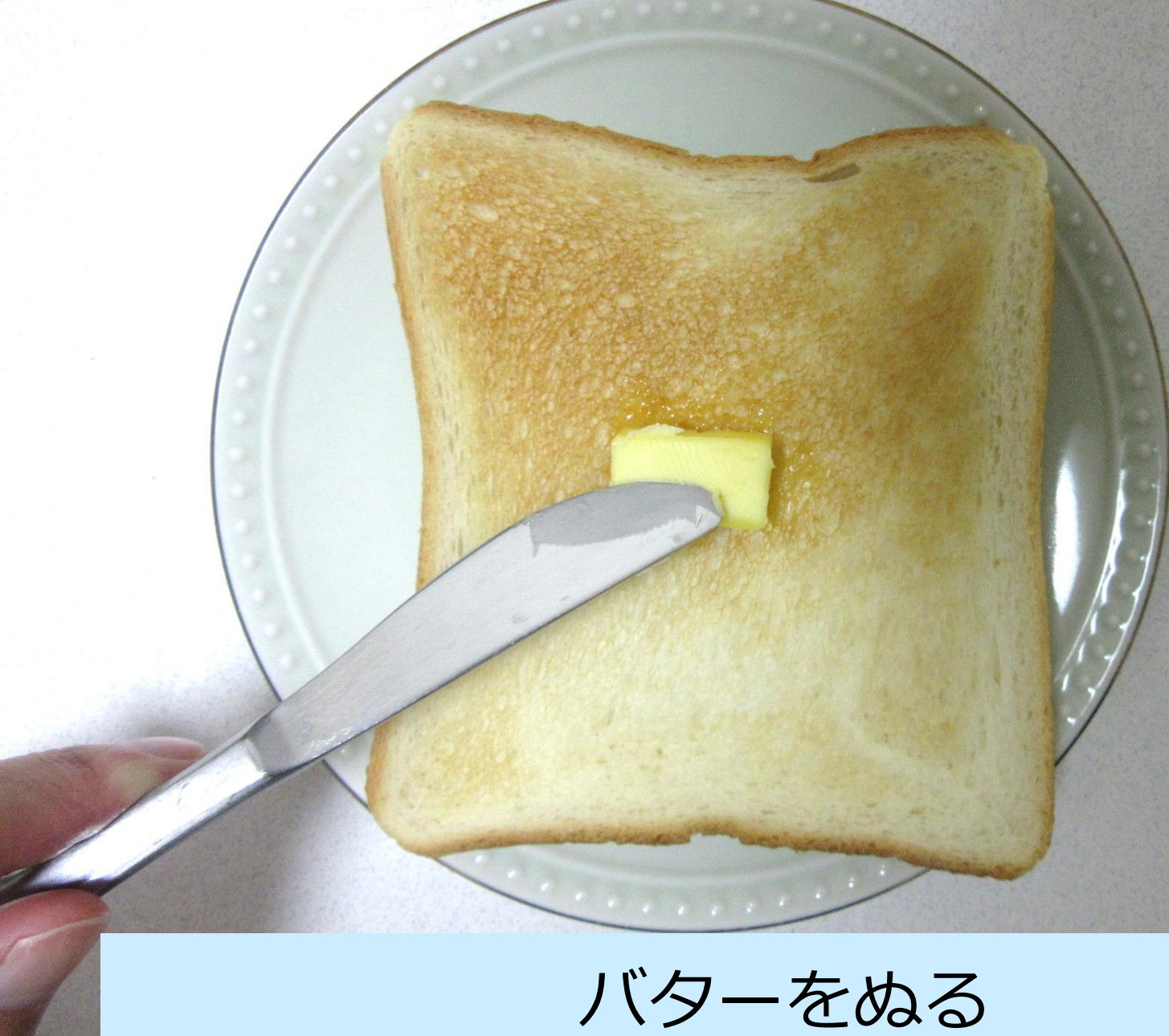
ドレッシングをかける





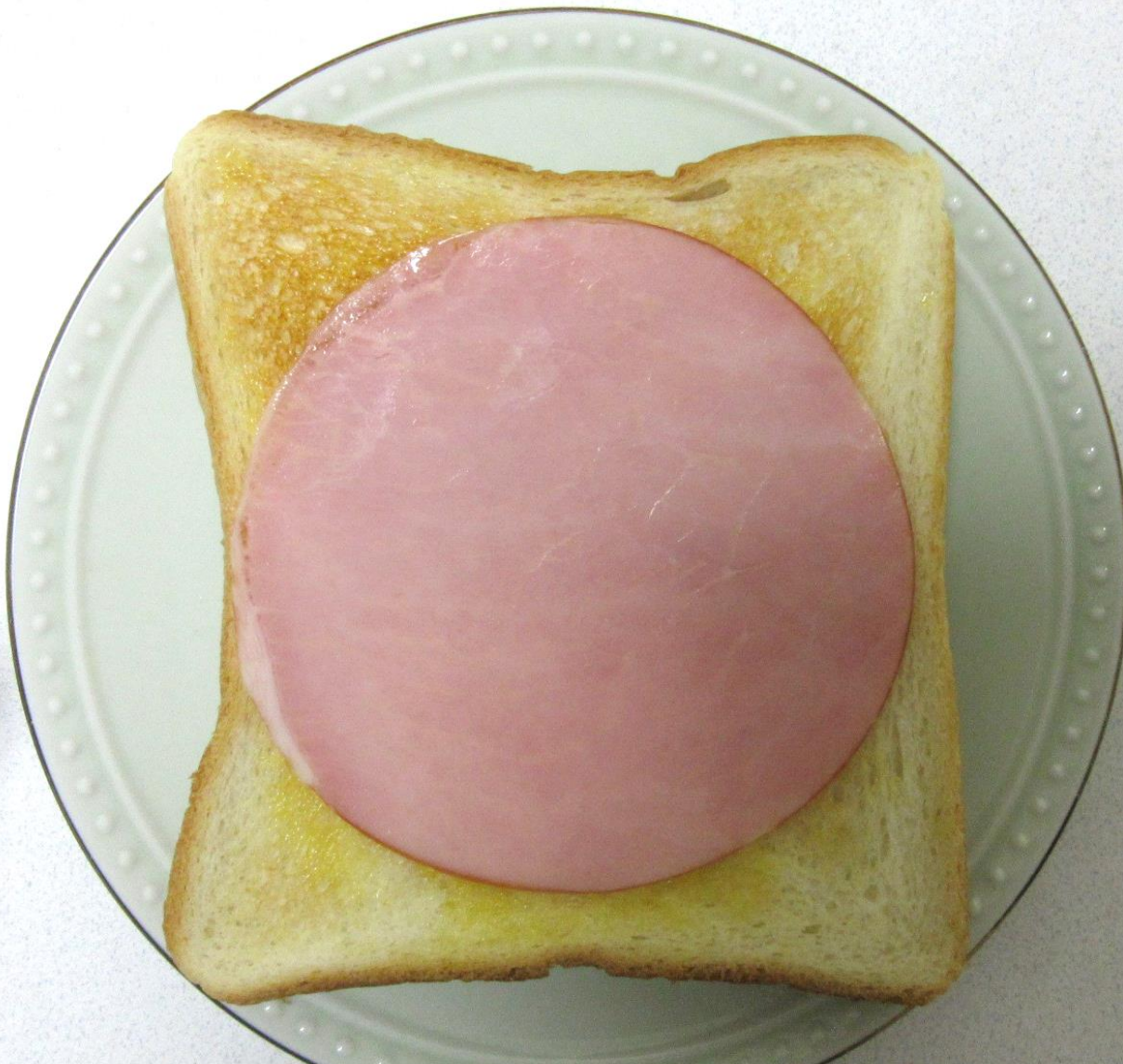
焼けた食パン





バターをぬる

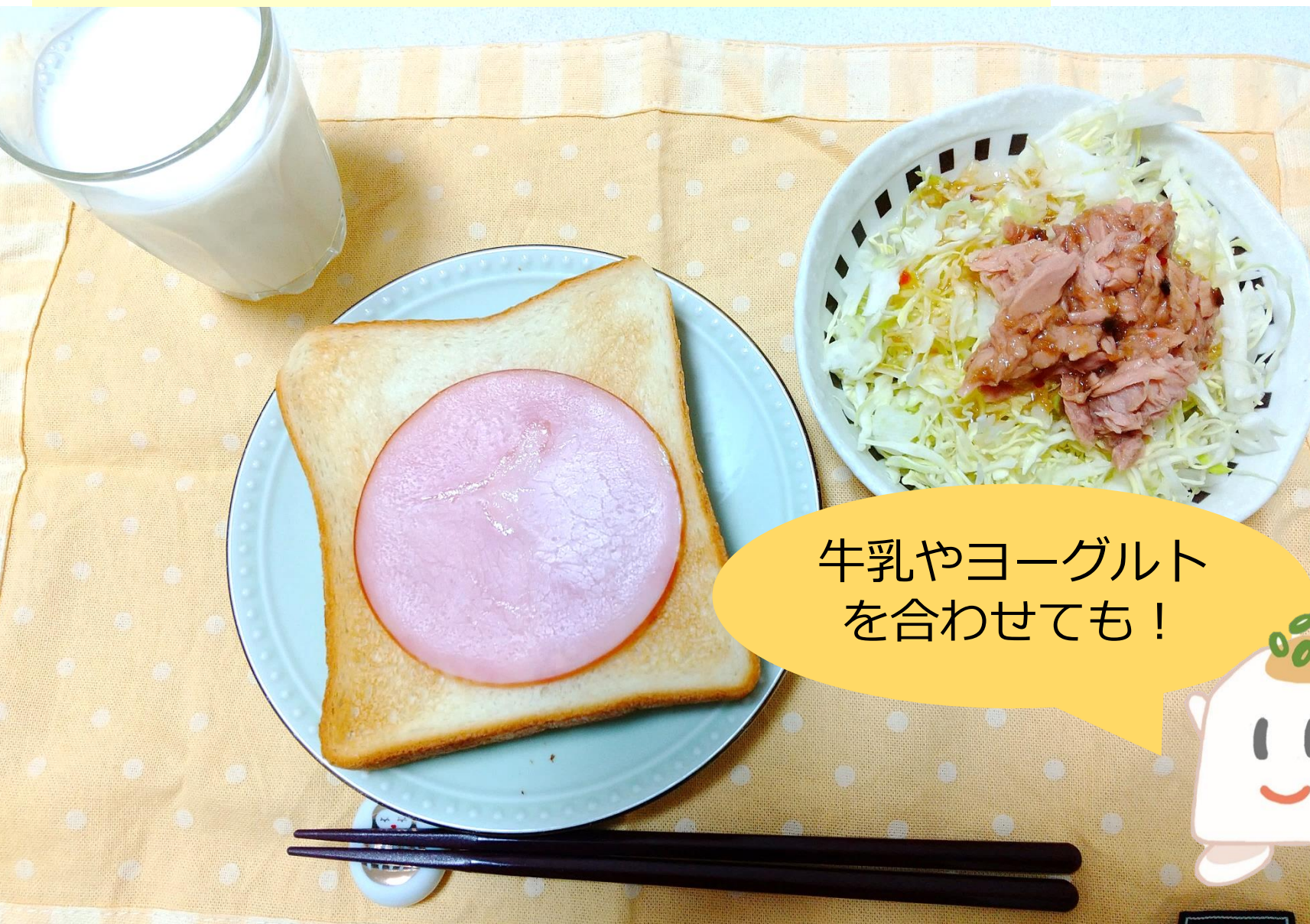




ハムをのせる



# ハムトースト・ツナサラダ



牛乳やヨーグルト  
を合わせても！

北多摩府政式  
フレイル対策

# 元気をつくる お食事ガイド

運送経験の少ない施設スタッフ向け 食事入門

これってフレイル？

- 疲れやすい
- 歩く速度や握力が低下
- 体を動かす機会が減少
- 体重減少

**フレイルとは？**  
 高齢によって筋力や活動が低下している状態です。通常と要介護の中間状態で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアによって健康な状態に戻ることも可能だと考えられています。

**Q1** シニア世代の食事は、耐食でいいのかな？

**Q2** 最近やせてきた♡メタボじゃないからいいのかな？

**Q3** 食事が食べられないなら、健康食品・サプリメントをとればいいのかな？

フレイルにならないためのお食事のポイントをご紹介します！

BCCA  
 「ばくたん」です。たんぱく質を毎食ばくばく食べてね。

「北多摩府政式フレイル対策」は、施設職員のみならず「ご家族の方」も、また「ご本人」も、食事ができるようになることを目指して実施です。北多摩府政式(式)施設内で働くスタッフも、ご家族も、ご本人も、一緒に、地域の役割も果たし、食卓、食生活ネットワーク構築に向けてガイドブックを作成を推進しました。

東京都多摩府中保健所




多摩府中保健所 フレイル

検索

